

Leçon

Se tenir debout et marcher

Cette leçon introduit les bases du slackline. Lorsque celles-ci sont maîtrisées, on peut se lancer sur une sangle plus longue ou même sur une waterline. Les élèves évoluent à pieds nus afin de mieux ressentir la position du pied sur la ligne.

Conditions cadres

Durée: 90 minutes
Tranche d'âge:11-20 ans
Nombre d'élèves: 8-16
Niveau de progression: débutants
Environnement: salle de sport avec cinq slacklines, dont deux ou trois dédoublées au milieu par un caisson
Longueur de la sangle: 3-6 m
Hauteur de la sangle: du tibia jusqu'à la hauteur du genou

Objectifs d'apprentissage

- Tenir plusieurs secondes en équilibre sur une slackline courte
- Effectuer des pas de manière contrôlée sur la sangle
- Etre capable d'estimer les différentes dynamiques selon la longueur et la tension de la slackline

Conseils de sécurité: Lexique de prévention du bpa

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Esquisse	Matériel
Mise en train	10'	**Maniement du tendeur/Installation d'une slackline** Instruire les élèves sur l'utilisation correcte du tendeur permet d'économiser un temps précieux lors de la mise en place du matériel. Les élèves seront par la suite également capables de pratiquer cette activité lors de leur temps libre. Le mode d'emploi de la slackline guide l'utilisateur dans ses premiers pas: 1. Insérer la sangle de haut en bas dans la fente antérieure et tirer immédiatement en arrière de manière à pouvoir déjà tendre la sangle à la main. 2. Déverrouiller le bras de levier du tendeur (en tirant le levier de déblocage et ouvrant le levier du tendeur). 3. Maintenir les deux sangles l'une sur l'autre (de manière à les enrouler tout droit dans la poulie) puis actionner la poignée. Tendre selon la tension voulue (on peut prendre appui avec les pieds contre l'arbre ou le poteau afin de développer plus de force). 4. Tirer de nouveau le levier de sécurité et fermer le levier du tendeur (contrôle: le levier du tendeur ne doit plus pouvoir bouger).		
	10'	**Découvrir le comportement et la dynamique de la slackline** Par deux: A monte sur la slackline, B le tient par la main. • B soutient légèrement A en l'accompagnant dans ses mouvements. • La main de B se place au moins à la hauteur d'épaule de A. • A peut essayer de balancer de haut en bas. • Tester différentes longueurs et tensions de sangle.		
Partie principale	10'	**Se tenir debout seul** • Pied posé dans le sens de la sangle. • Se tenir sur un seul pied, l'autre servant de balancier. • Fléchir légèrement les genoux. • Bras tendus latéralement et légèrement vers le haut (les pouces pointent vers le haut). • Regard dirigé vers l'avant (vers l'extrémité de la corde). • Hanches droites. Alterner les pieds d'appui! **Remarque:** Si la slackline tremble trop, un camarade s'assied au milieu de la ligne afin de la stabiliser. Cela vaut aussi pour les autres exercices de cette leçon.	Vidéo	

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Esquisse	Matériel
Partie principale	10'	**Premiers pas** Dès que l'on tient en équilibre durant cinq à dix secondes, on peut effectuer les premiers pas: • Tâtonner avec l'avant du pied pour sentir où se trouve la sangle. • Poser le pied dans la direction de la sangle. • Transférer le poids du corps sur le pied avant (les orteils du pied arrière touchent la sangle). • Décoller le pied postérieur et trouver l'équilibre sur une jambe.		
	5'	**Quiz** Les élèves progressent plus rapidement lorsqu'ils peuvent dévier légèrement leur attention (tâche annexe), car ils se crispent moins. • Former des duos. Un des élèves pose des questions à son partenaire en équilibre sur la sangle: «Comment t'appelles-tu?», «Quel est ton sport préféré?», «Combien font 2 + 4?», etc.	2+4=?	
	10'	**Position transversale** Cette position en biais est un peu plus difficile que la station droite. Point de départ incontournable de nombreuses figures, il est indispensable de l'inculquer aux élèves. • Les pieds sont légèrement écartés (largeur de hanche ou un peu plus) sur la sangle. • Les pieds sont sensiblement tournés dans la même direction. • Regard, épaules et hanches sont dirigés vers le point d'ancrage, de manière à ce que les bras soient chacun d'un côté de la slackline. • Bien fléchir les genoux.	Vidéo	
	5'	**Top chrono** L'élève A essaie de rester le plus longtemps possible sur la slackline (à l'arrêt ou en marche) pendant que B chronomètre. Qui est le plus habile?		Chronomètre

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Esquisse	Matériel
Partie principale	10'	**Duel** Deux élèves se tiennent simultanément sur la slackline. Celui qui garde l'équilibre le plus longtemps a gagné. On joue au meilleur des cinq manches par exemple, avant de changer d'adversaire.		
	10'	**Passes à gogo** A en équilibre sur la slackline et B au sol se font le maximum de passes sans que A tombe de la sangle. **Plus difficile** Idem, mais les deux élèves se trouvent sur la même sangle ou deux différentes.		Balle facile à lancer et à rattraper
	5'	**Marcher à reculons** • Tâtonner la slackline. • Transférer le poids sur le pied arrière. • Décoller le pied de devant et retrouver l'équilibre sur une jambe.		Gros tapis
Partie finale	5'	**Viser la cible** Installer un gros tapis à côté de la slackline et y placer une cible (par exemple deux scotchs formant une croix). Les élèves prennent l'impulsion sur la sangle et essayent de viser la croix tout en restant debout lors de la réception.		Papier collant ou autre matériel pour marquer la cible